



2023年なめりCANクラブ日程表

日	月	火	水	木	金	土
 <p>～教室会場変更のお知らせ～</p> <p>○ボディメイクヨガ・・・12月よりサンアビ大研修室で開催 ○バトントワリング教室・・・12/9（サンアビ体育室）</p>					1 カイロピクス 10:30～11:30	2 ビューティーアップ エクササイズ 10:30～12:00
					こどもサッカー教室 18:00～19:00	
3	4	5	6	7	8	9
	フラダンス（昼） 10:00～11:30	ボディメイクヨガ 13:15～14:00	ヨーガセラピー 10:15～11:30	リズムウォーキング 10:30～11:30	カイロピクス 10:30～11:30	バトントワリング 13:00～15:00
	お気軽フィットネス 13:30～14:15		キッズダンス 17:15～18:00	はじめての新体操 16:30～17:30	こどもサッカー教室 18:00～19:00	
	バスケットボール 教室 18:00～21:00		ジュニアバドミントン 18:00～19:30	バウンドテニス広場 レベルアップコース 18:30～20:45		
			レスリング（北陸建工 アスリートフィールド） 小学生～中学生 18:30～20:30			
10	11	12	13	14	15	16
レスリング（滑川高校） 幼年～中学生 9:30～11:30	ピラティスセミナー 10:30～11:30	ボディメイクヨガ 13:15～14:00	ヨーガセラピー 10:15～11:30	リズムウォーキング 10:30～11:30	カイロピクス 10:30～11:30	ビューティーアップ エクササイズ 10:30～12:00
	お気軽フィットネス 13:30～14:15		キッズダンス 17:15～18:00	はじめての新体操 16:30～17:30		バトントワリング 13:00～15:00
	わんぱく運動教室 16:30～17:15 ジュニア運動教室 17:30～18:15		ジュニアバドミントン 18:00～19:30	フラダンス（夜） 19:00～20:30		
	バスケットボール 教室 18:00～21:00		レスリング（北陸建工 アスリートフィールド） 小学生～中学生 18:30～20:30			
	バウンドテニス教室 初級コース 19:00～20:45					
17	18	19	20	21	22	23
レスリング（滑川高校） 幼年～中学生 9:30～11:30	フラダンス（昼） 10:00～11:30	ボディメイクヨガ 13:15～14:00	ヨーガセラピー 10:15～11:30	リズムウォーキング 10:30～11:30	こどもサッカー教室 18:00～19:00	ビューティーアップ エクササイズ 10:30～12:00
	お気軽フィットネス 13:30～14:15		キッズダンス 17:15～18:00	はじめての新体操 16:30～17:30		バトントワリング 13:00～15:00
	バスケットボール 教室 18:00～21:00		ジュニアバドミントン 18:00～19:30	フラダンス（夜） 19:00～20:30		
			レスリング（北陸建工 アスリートフィールド） 小学生～中学生 18:30～20:30	バウンドテニス広場 レベルアップコース 18:30～20:45		
24	25	26	27	28	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; text-align: center;"> ピラティスセミナー開催！ </div> <p>開催日：12/11（月）、25（月） 1/15（月）、29（月） 2/5（月） 時 間：10時30分～11時30分 会 場：総合体育センター柔道場 参加費：1,500円（会員）</p> <p>ぜひ、ご参加ください！</p>	
レスリング（滑川高校） 幼年～中学生 9:30～11:30	ピラティスセミナー 10:30～11:30	ボディメイクヨガ 13:15～14:00	ジュニアバドミントン 18:00～19:30	リズムウォーキング 10:30～11:30		
	お気軽フィットネス 13:30～14:15					
	わんぱく運動教室 16:30～17:15 ジュニア運動教室 17:30～18:15					
	バスケットボール 教室 18:00～21:00					
	バウンドテニス教室 初級コース 19:00～20:45					